

Nieuwsbrief 1, 1 september 2008



De zomer is (bijna) voorbij, het nieuwe seizoen begint. En dat betekent voor veel mensen: weer aan het werk, weer in de file staan, een druk bestaan. Kortom: de stress bouwt zich weer langzaam op. Wat kun je zelf doen om die stress tegen te gaan, en je energieniveau hoog te houden? Daarvoor geef ik je in deze eerste nieuwsbrief een aantal praktische tips. En preventie staat daarbij op de eerste plaats! Verder vind je in deze nieuwe nieuwsbrief nieuws uit mijn praktijk en een paar ervaringsverhalen van cliënten. Ik hoop je binnenkort (weer) te zien! En deze nieuwsbrief kun je natuurlijk ook doorgeven aan vrienden, collega's en kennissen die op zoek zijn naar meer evenwicht in hun leven en/of een betere gezondheid. Hartelijke groet, en ik wens je een gezonde herfst toe!
Terry Pratt

Terry Pratt
Cranio-Sacraaltherapeut

Roemer Visscherstraat 18
3141 VR Maassluis
tel. 06 30 53 90 10
info@breathoflife.nl

ING Bank 4016982
Breath of life, Maassluis
KvK: 24429160
BTW: NL1118.95.558.B01

Website:

Mijn website, www.breathoflife.nl, gaat over biodynamische cranio-sacraaltherapie. Hierop staat heel veel informatie over de therapie zelf en over de brede toepassingsmogelijkheden hiervan.

(Ook een) praktijkadres in Rotterdam:

Ik heb nu twee praktijkadressen: naast de Reinestraat 14 in Maassluis (op woensdag de hele dag en op vrijdagmiddag) ook de Slaghekstraat 101a in Rotterdam (op de tweede en vierde donderdag van de maand).

Mensen die werken, kunnen ook op woensdag- of vrijdagavond komen, in Maassluis.

Nieuwe folder:

Bij deze nieuwsbrief vindt u mijn nieuwe folder. Ik ben er reuze trots op!

Cranio-sacraaltherapie en endometriose

Endometriose is een chronische ziekte waarbij het weefsel dat normaal de binnenkant van de baarmoeder bekleedt (endometrium), buiten de baarmoeder groeit. Naar schatting heeft 7 tot 10% van de vrouwen hier last van. Het veroorzaakt veel pijn en is een van de meest voorkomende oorzaken van onvruchtbaarheid bij vrouwen boven de 25 jaar. (Bron: www.endometriose.nl)

Met biodynamische cranio-sacraaltherapie is endometriose vaak goed te behandelen. Hetzelfde geldt trouwens voor aanverwante aandoeningen, zoals menstruatiepijn en overgangsklachten.

Anda, 36 jaar, vertelt haar ervaring.

"langere tijd liep ik rond met vermoeidheidsklachten en pijnklachten veroorzaakt door endometriose. Ik ben toen geadviseerd een cranio-sacraal therapeut te bezoeken. Na de eerste paar behandelingen nam de pijn van de endometriose aanvankelijk toe, maar na de derde behandeling merkte ik een verandering. Voorheen kon ik, als ik erg moe was, slecht om m'n rechterzij liggen omdat ik dan een onregelmatige hartslag kreeg. Daar had ik geen last meer van, ik kon voelen dat ik door m'n hele lichaam een betere doorstroming had. Daarnaast is de pijn van de endometriose, die vooral erg is voorafgaand aan eisprong en menstruatie, sterk verminderd. De afgelopen weken heb ik zelfs helemaal geen pijn gehad. Ik was gewoon vergeten hoe fijn dat is; geen pijn hebben."

Hoe heeft cranio-sacraaltherapie in dit geval geholpen?

Door blokkades in het cranio-sacrale systeem op te lossen kon de energie beter doorstromen en kwamen Olga's ormonen meer in balans. Daardoor kon het zelfherstellende vermogen van het lichaam zijn werk doen.

Cranio Sacraal Vereniging NCSV
RNCV. 253-0043

AGB code praktijk: 90(0)14080
AGB code zorgverlener: 90035156

Geregistreerd bij het registratie- en
ontwikkelingsinstituut van de natuurlijke geneeswijzen
RING registratienummer 08.1.253.13950

Meditatie

Kum Nye is een vorm van Tibetaanse yoga en meditatie. Deze oeroude zelfhulpmethode is heel effectief om te leren met stress om te gaan. Eenvoudige oefeningen en aandacht voor de ademhaling zorgen ervoor dat de deelnemers in contact worden gebracht met wat er zich afspeelt in hun lichaam. De energie gaat beter stromen, wat de gezondheid bevordert.

Kum Nye is het meest effectief als je er iedere dag mee werkt. Maar iedere week is natuurlijk ook al mooi! Dat laatste kan bijvoorbeeld in mijn maandagavondgroep, waarin je een extra stimulans krijgt én een verdiepte ervaring, aangezien je er met meerdere mensen tegelijk mee bezig bent. De lessen vinden plaats op maandagavond van 19.00 tot 19.45 uur. Op 15 september is er een open avond. Je bent van harte welkom! (Graag wel even van tevoren aanmelden, telefoon 06 30 53 90 10.)

De cursus start op 29 september. Overige lesavonden: 6, 20, 27 oktober, 10, 17, 24 november, 1, 8, en 15 december. Kosten: € 75,- voor 10 keer.



Stiltedag:

Wie de maandagavond niet zo goed uitkomt, kan kennismaken met Kum Nye op 8 november. Dan organiseer ik namelijk een zogenaamde Stiltedag. Er worden op die dag meerdere oefeningen gedaan, afgewisseld met meditatie en loopoefeningen. Voor meer informatie:

www.breathoflife.nl/home/kum_nye_tibetaanse_yoga/stiltedag.

Ada vertelt haar ervaring tijdens de laatste Stiltedag:

"Op 21 juli mocht ik een stiltedag bijwonen. Het was voor het eerst in mijn leven, dat ik bewust en volgens een methode, Kum Nye, mediteerde. Een belevenis. Terry Pratt instrueerde ons hoe onze houding tijdens de meditatie diende te zijn. Het gaat om de zgn. zeven gebaren: de wijze van zitten, ademen en kijken.

Wonderlijk hoe de tijd als het ware stopte en de stilte naar binnen kwam. De periodes van mediteren werden afgewisseld met bewegingen: het zgn. "genieten van de ruimte"; de "loopmeditatie"; het "in de ruimte zwemmen"; het "buiten lopen"; het zingen van een mantra "Om Ah Hum".

Door de afwisseling gleed ik vanzelf door de dag heen. Het langzaam en vol aandacht op de voorgeschreven wijze mediteren en uitvoeren van de bewegingen bracht een grote innerlijke rust tot stand. Vooral de zgn.

"loopoefening" sprak mij aan: Voetje voor voetje, centimeter voor centimeter, vol aandacht, lopen: in tien minuten enkele meters afleggen.

Het zwijgen, ook tijdens de lunch, die voor ons klaarstond, kostte mij geen enkele moeite. Evenmin had ik na afloop de behoefte om extra veel te spreken. Alles leek in volkomen evenwicht te zijn.

Het deelnemen aan deze stiltedag heeft mij geleerd, hoe weldadig stilte en in innerlijk evenwicht komen uitwerkt. Ik ga proberen dit tot een onderdeel van mijn dagelijks bestaan te maken.

Dank aan Terry Pratt voor deze dag."



Gezondheidstip

Drink 's morgens voor het tandenpoetsen vier glazen water. Eet en drink na het tandenpoetsen drie kwartier lang helemaal niets. Daarna mag je weer normaal eten en drinken. De effectiviteit van deze methode is wetenschappelijk aangetoond in Japan. Ze zou 100% genezing bewerkstelligen voor onder andere hoofdpijn, overgewicht, bronchitis en nog veel meer! Voor meer informatie hierover: stuur mij een e-mail info@breathoflife.nl.